

Trainingsplan Fußball Saison 2020 / 2021

Gültig ab 20.07.2020

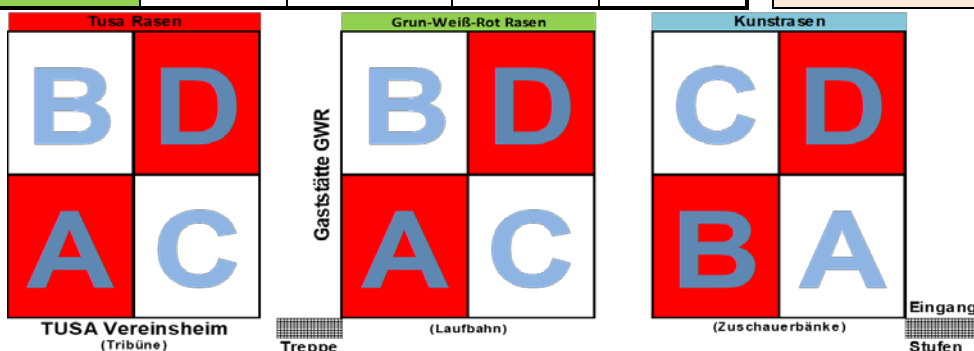
Senior/innen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frauen 1		19:30 - 21:00		19:00 - 20:30	19:30 - 21:00
Frauen 2			20:30 - 22:00 (im Wechsel mit 2H)		19:45 - 21:15
Frauen 2			20:00 - 21:30 (im Wechsel mit 2H)		
Herren 1		19:30 - 21:00		19:30 - 21:00	19:30 - 21:00 (Vorbereitung)
Herren 2			20:30 - 22:00 (im Wechsel mit 2F)		20:00 - 21:30
Herren 2			20:00 - 21:30 (im Wechsel mit 2F)		
AH * Gruppe I			19:15 - 20:30		
AH * Gruppe II			19:15 - 20:30		
Juniorinnen					
U9 (F/G)		16:00 - 17:00		16:00 - 17:00	
U11 1 (E)			18:00 - 19:15		17:00 - 18:15
U11 2 (E)			18:00 - 19:15		17:00 - 18:15
U13 1 (D)		17:00 -18:30		18.15 - 19:30	17:00 - 18:15
U13 2 (D)		17:00 -18:30		18.15 - 19:30	
U 15 1 (C)		18:30 - 20:00	18:00 - 19:15		18:30 - 20:00
U 15 2 (C)		18:30 - 20:00	18:00 - 19:15		
U17 (B)		18:30 - 20:00	18:00 - 19:15		18:30 - 20:00
Junioren					
A1 2002		20:00 - 21:30	20:45 - 22:00	20:30 - 22:00	
A2 2003	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30			
B1 2004		18:00 - 19:30	19:15 - 20:45		18:15 - 19:30
B2 2005		18:00 - 19:30		18:30 - 20:00	
C1 2006	18:30 - 20:00		18:00 - 19:15		18:15 - 19:45
C2 2007	18:30 - 20:00			18:30 - 20:00	
D1 2008	17:00 - 18:30		17:00 - 18:(00)		17:00 - 18:30
D2 2009	17:00 - 18:30		17:00 - 18:30		
D3 08/09	17:00 - 18:30		17:00 - 18:30		
E1 2010		17:00 -18:(00)	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	
E2 2010		17:00 -18:(00)	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	
E3/E4 2011		17:00 -18:00		17:00 - 18:15	
E3/E4 2011		17:00 -18:00		17:00 - 18:15	
F1 / F2 2012		17:00 -18:00		17:00 -18:00	
F1 / F2 2012		17:00 -18:00		17:00 -18:00	
F3 / F4 2013			17:00 -18:00	17:00 -18:30	
F3 / F4 2013			17:00 -18:00	17:00 -18:30	
G1 2014	17:00 - 18:30				
G2 2015 * (NEU)	17:00 - 18:30				

S.Wiedon, P.Crohn, H.Thönnnes (TW)
V.Tachmatzidis
V.Tachmatzidis
D.Mader, V.Westenberg, H.Büchel (TW)
S.Loyda, T.Merkel, P.Schulten
S.Loyda, T.Merkel, P.Schulten
S.Heinen. T.Kreß
S.Heinen. T.Kreß

V.Becker, D.Schoenberg plus Junior-Coaches
T.Nawroth
M.Winkels, B.Lengelsen, S.Hermes
F.Brandes
A.van Mark, L.Röchter
M.Italiani, J.Al-Hourani, S.Orphanellis

J.Jankowski, N.Fisher, K-H.Heser, F.Schönnenbeck/M.Klüsener, n.n.
W.Brück, H.Hohmann
C.Jaszewski, J.Preuß
H.Chaouch, H.Hallen
O.Mehr, B.Martins
S.Butte, J.Alebiosu, K.Schopa, M.Klüsener, J.Preuß, n.n.
A.Galanos, A.Galanos, S.Andree
A.Hofer, N.Yavuz, n.n.
T.Meissner, M.Dix, R.Mandziara, T.Merkel
M.Türk, M.Atas, M.Piel, M.Shtilerman
M.Porath, V.Platonov
F.Schönnenbeck. M.Mehlhorn/S.Düchting
A.Brandkamp, n.n.
n.n.

* = Freundschaftsspiele



KUNSTRASEN ab 20.07.2020

	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
16 00					U7/U9 16:00 - 17:00								U7/U9 16:00 - 17:00							
15																				
30																				
45																				
17 00	D1 17:00 - 18:30		D2	D3	F1 17:00 - 18:00	F2 17:00 - 18:00	E3 17:00 - 18:00	E4 17:00 - 18:00	F3 17:00 - 18:00	F4 17:00 - 18:00	E1 17:00 - 18:00	E2 17:00 - 18:00	E3 17:00 - 18:15	E4 17:00 - 18:15	F1 17:00 - 18:00	F2 17:00 - 18:00	D1 17:00 - 18:30		U11 I 17:00 - 18:15	U13 I 17:00 - 18:15
15																				
30																				
45																				
18 00	C1 18:30 - 20:00		C2		B1 18:00 - 19:30		B2		U15-1 / U15-2 / U17 18:00 - 19:15		U11 I 18:00 - 19:15	U11 II 18:00 - 19:15	U13 I / U13 II 18:15 - 19:30		E1 18:00 - 19:00	E2 18:00 - 19:00	D1 17:00 - 18:30		C1 18:15 - 19:45	
15																				
30																				
45																				
19 00	A2 20:00 - 21:30				Herren 1 19:30 - 21:00		Frauen 1 19:30 - 21:00		AH 19:15 - 20:30		B1 19:15 - 20:45		Herren 1 19:30 - 21:00		Frauen 1 19:00 - 20:30		U15-1 / U17 18:30 - 20:00		Frauen 2 19:45 - 21:15	
15																				
30																				
45																				
20 00	A2 20:00 - 21:30				Herren 1 19:30 - 21:00		Frauen 1 19:30 - 21:00		AH 19:15 - 20:30		B1 19:15 - 20:45		Herren 1 19:30 - 21:00		Frauen 1 19:00 - 20:30		U15-1 / U17 18:30 - 20:00		Frauen 2 19:45 - 21:15	
15																				
30																				
45																				
21 00	A2 20:00 - 21:30				Herren 1 19:30 - 21:00		Frauen 1 19:30 - 21:00		AH 19:15 - 20:30		B1 19:15 - 20:45		Herren 1 19:30 - 21:00		Frauen 1 19:00 - 20:30		U15-1 / U17 18:30 - 20:00		Frauen 2 19:45 - 21:15	
15																				
30																				
45																				
22 00	A2 20:00 - 21:30				Herren 1 19:30 - 21:00		Frauen 1 19:30 - 21:00		AH 19:15 - 20:30		B1 19:15 - 20:45		Herren 1 19:30 - 21:00		Frauen 1 19:00 - 20:30		U15-1 / U17 18:30 - 20:00		Frauen 2 19:45 - 21:15	
15																				

G W R RASEN ab 20.07.2020

		Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
16	00																					
	15																					
	30																					
	45																					
17	00	G1 17:00 - 18:30	G2 17:00 - 18:30			E1 17:00 - 18:(00)	E2 17:00 - 18:(00)	U13 I 17:00 - 18:30	U13 II 17:00 - 18:30					D1 17:00 - 18:(00)	D2 17:00 - 18:30	D3 17:00 - 18:30	F3 17:00 - 18:30	F4 17:00 - 18:30	U11 II 17:00 - 18:15			
	15																					
	30																					
	45																					
18	00					Betriebssport G W R 18:00 - 20:00				C1 18:00 - 19:15	Betriebssport G W R 18:00 - 20:00											
	15																					
	30																					
	45																					
	19 00																					
	15								AH 19:15 - 20:(30)													
	30																					
	45																					
20	00					A1/A2 20:00 - 21:30																
	15																					
	30																					
	45																					
	21 00																					
	15																					
	30																					
	45																					
22	00																					
	15																					